



ઉનાળાના વૈકેશનમાં

બાળકોએ ખાનપાનમાં શું સાવચેતી રાખવી જોઈએ?

બાળકો હવે આવનારું મે મહિનાનું વૈકેશન એન્જોય કરશે. ખાઈપીને જલસા... મોબાઈલ, આઈ પેડ અને TVમાંથી બહાર નીકળશે તો મિત્રો સાથે રમવા જશે, ટીન એજનાં બાળકો પોતાના ગ્રુપમાં કોફી શોપમાં જોવા મળશે. કેટલાંક બાળકોને સમર કેમ્પમાં મૂકવામાં આવશે તો વળી, કેટલાક સ્વિમિંગ, ડાન્સ જેવી અન્ય એક્ટિવિટી કરી સમય પસાર કરશે... આ વર્ષે ગરમી પુષ્કળ છે અને વારંવાર હીટ વેવની આગાહીઓ આવ્યા કરે છે. તો આવા સંજોગોમાં ઉપર જણાવ્યા મુજબની એક્ટિવિટી કરતાં બાળકો માટે વૈકેશનની મજા માંદગીની સજામાં પરિવર્તિત ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું અગત્યનું થઈ પડશે.

તો આવો, આ અંકે બાળકોએ વૈકેશનમાં માંદગીનો સામનો ન કરવો પડે એ માટે કેવો આહાર લેવો જોઈએ એ સમજાવે.

પુષ્કળ પાણી પીઓ :



રમતગમતમાં હોવ કે પછી બેસીને કોઈ એક્ટિવિટી કરતાં હો વારંવાર પાણી પીતાં રહો. હંમેશાં પાણીની બોટલ પોતાની સાથે રાખો અને જો બપોરના સમયે રમવા જાઓ તો હંમેશાં લીંબુ શરબત પોતાની સાથે રાખો અને થોડા થોડા સમયાંતરે પીઓ.

» તરબૂચ, સંતરાં, દ્રાક્ષ જેવાં રસદાર ફળોનો મારો ચાલુ રાખો. ફળો પુષ્કળ ખાઓ.

» બહારનો ખોરાક ખાવાનો આગ્રહ ટાળો. ખૂબ ગરમીમાં બહારનો ખોરાક અપયો કરી ડાયરિયા નોતરી શકે છે.

» પેકેટના અને તળેલા નાસ્તાને બદલે પોપકોર્ન, ધાણી, મમરા, મખાણા, જુવાર, બાજરી, રાગીના મમરા જેવો ઘરે શેકેલો હળવો નાસ્તો પસંદ કરો. હા, બેક કરેલી સોયા ચિપ્સ અને નાચો ચિપ્સ પણ ચાલી શકે.

» સ્વિમિંગ કરવા જાવ તે પહેલાં મુકીભર ડ્રાયફ્રૂટ ખાવાના રાખો જેથી સ્વિમિંગ પછી એકદમ ભૂખ ન લાગે અને બહારનું જંક ફૂડ ખાવાની ઈચ્છા ન થાય.

» સ્વિમિંગ કર્યા બાદ કેરી, કેળાં જેવા વધુ કાર્બોહાઈડ્રેટ ધરાવતાં ફળો તરત જ આરોગવાથી બ્લડ શુગર લેવલ જળવાઈ રહેશે.

» મોબાઈલ - આઈ પેડ, TVમાં બપોરના ૨ કલાક જેવો સમય આપી શકાય પરંતુ સવાર અને સાંજનો સમય પુષ્કળ રમતગમતમાં કાઢવો જોઈએ. TV ટાઈમ દરમ્યાન બાળકો પાણી પીવાનું ભૂલી જતાં હોય છે. તેમને વારંવાર યાદ કરાવવું જરૂરી બને છે કારણ કે TV અને મોબાઈલના વપરાશ દરમ્યાન ભલે શારીરિક કસરત ન પહોંચતી હોય પરંતુ ભર

બપોરની ગરમીમાં શરીરને પાણીની જરૂર પડે જ છે.

» ડાન્સ અને અન્ય સ્પોર્ટ્સ એક્ટિવિટી પછી કકડીને ભૂખ લાગે છે. આ સમયે જંક

ફૂડ ખાવાનું મન થાય છે અને તે ખાઈએ એટલે વૈકેશન દરમ્યાન પુષ્કળ વજન વધે છે. તો આ સંજોગોમાં સ્પોર્ટ્સ એક્ટિવિટી પહેલાં થોડા ડ્રાયફ્રૂટ અથવા શીંગાયણા ખાઈને એક્ટિવિટીની શરૂઆત કરવી જોઈએ અને એક્ટિવિટી દરમ્યાન લીંબુપાણી, ors અથવા છાશનું સેવન કરતા રહેવું જોઈએ અને એક્ટિવિટી બાદ કેરી અને કેળાં જેવા પલ્પવાળાં ફળોનું તરત જ સેવન કરવું જોઈએ જેથી ભૂખ ઓછી થઈ જાય. ત્યાર બાદ શક્ય એટલો ઘરે

બનાવેલ નાસ્તો આરોગવો જોઈએ.

» બહારનો વડાંપાંઉ, બર્ગર, આલુ પૂરી, ગાર્લિક બ્રેડ જેવો નાસ્તો એકના એક તેલમાં તળેલો, ટ્રાન્સ ફેટથી ભરપૂર પુષ્કળ ચીઝ બટરવાળો, ખૂબ બધી કેલરી ધરાવતો હોય છે જે બાળકોમાં સ્થૂળતા વધવાનું મોટું કારણ હોઈ શકે. બને ત્યાં સુધી એક્ટિવિટી બાદ ઘરનો બનેલો તાજો નાસ્તો આરોગવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. હા, માતાના પક્ષે થોડી મહેનત ચોક્કસ વધી જશે પરંતુ બાળકોના સ્વાસ્થ્ય માટે એટલું તો કરવું ઘટે જ!

આમ, સૌ બાળકો હસતાંરમતાં, મજા કરતાં સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખતાં વૈકેશન પસાર કરો એવી શુભકામના.

